RBR 560

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstraţi instrucţiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane®
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

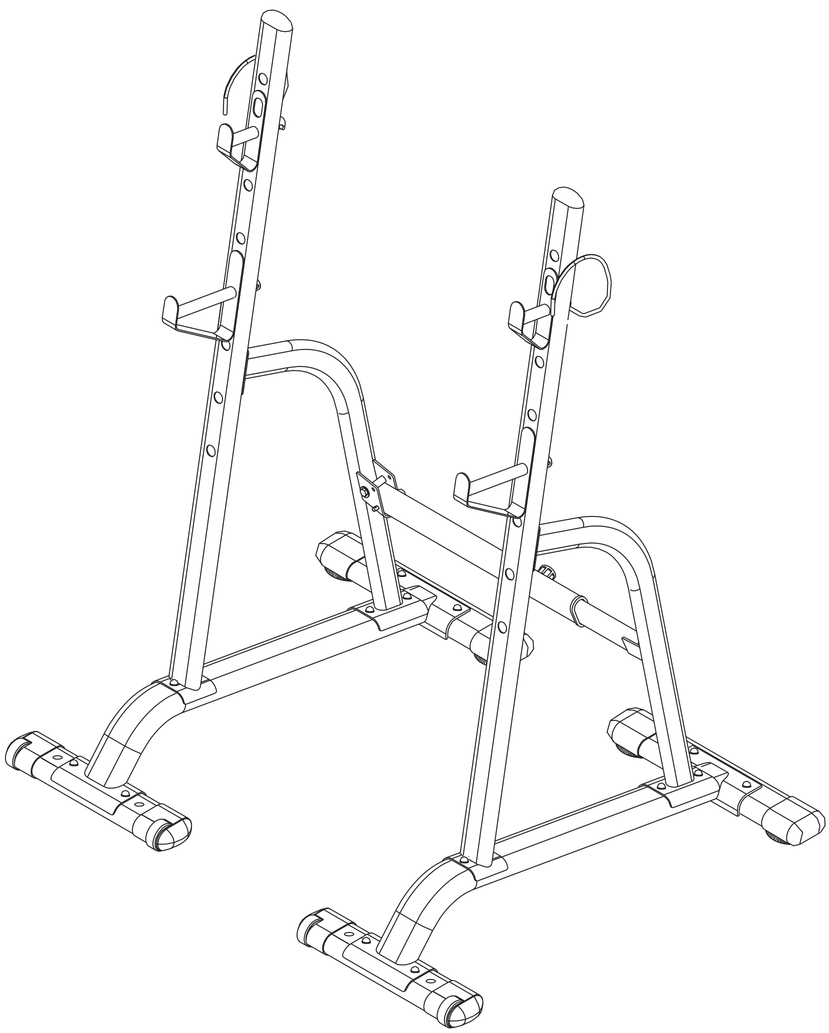
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1135.560 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

RBR 560

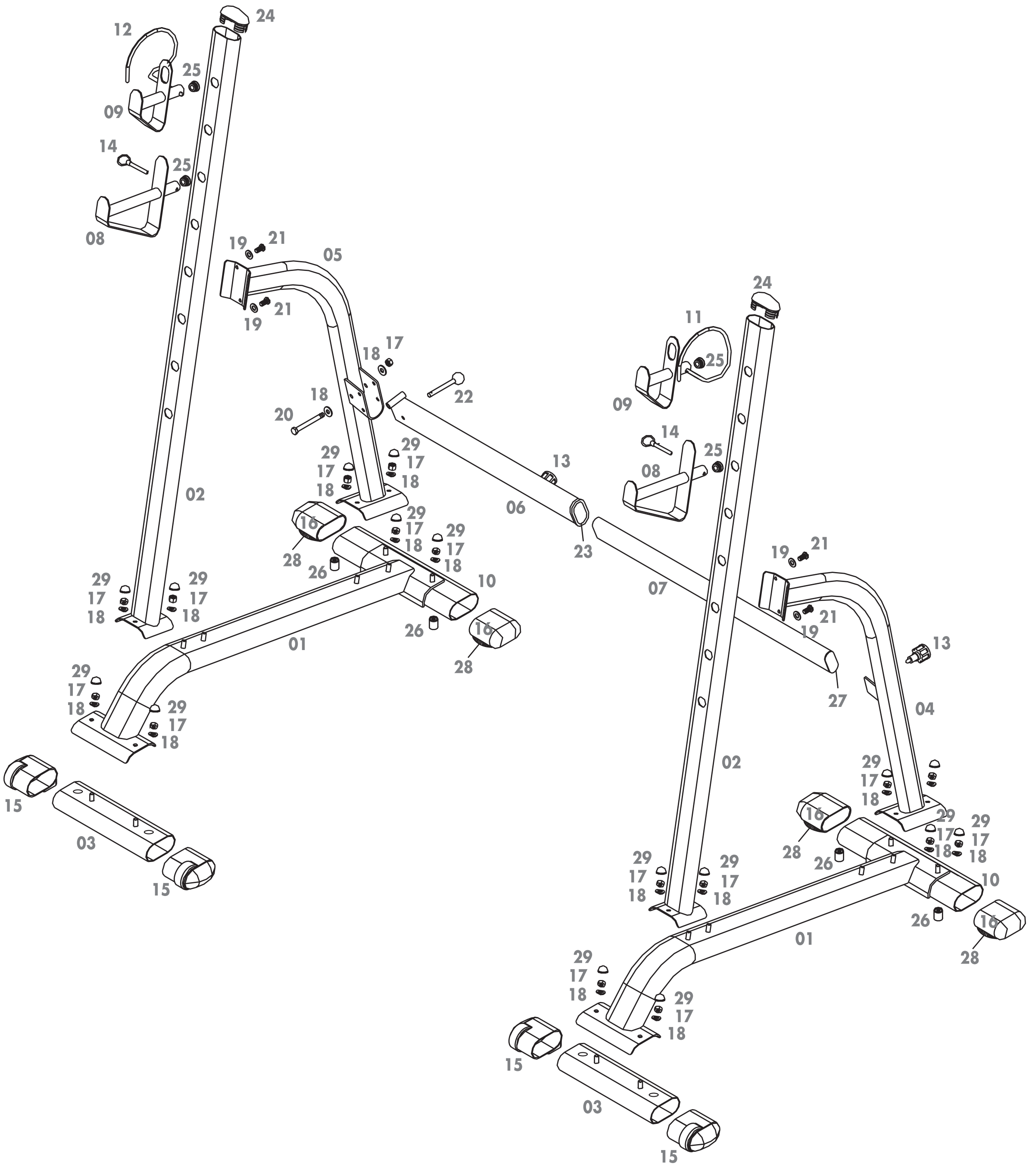
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

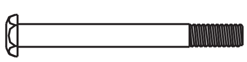


DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16

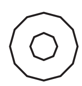




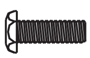
20 M10X65-20



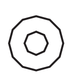
17 M10



18 M10



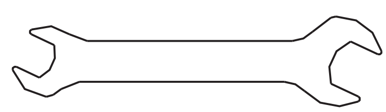
21 M8X20



19 M8

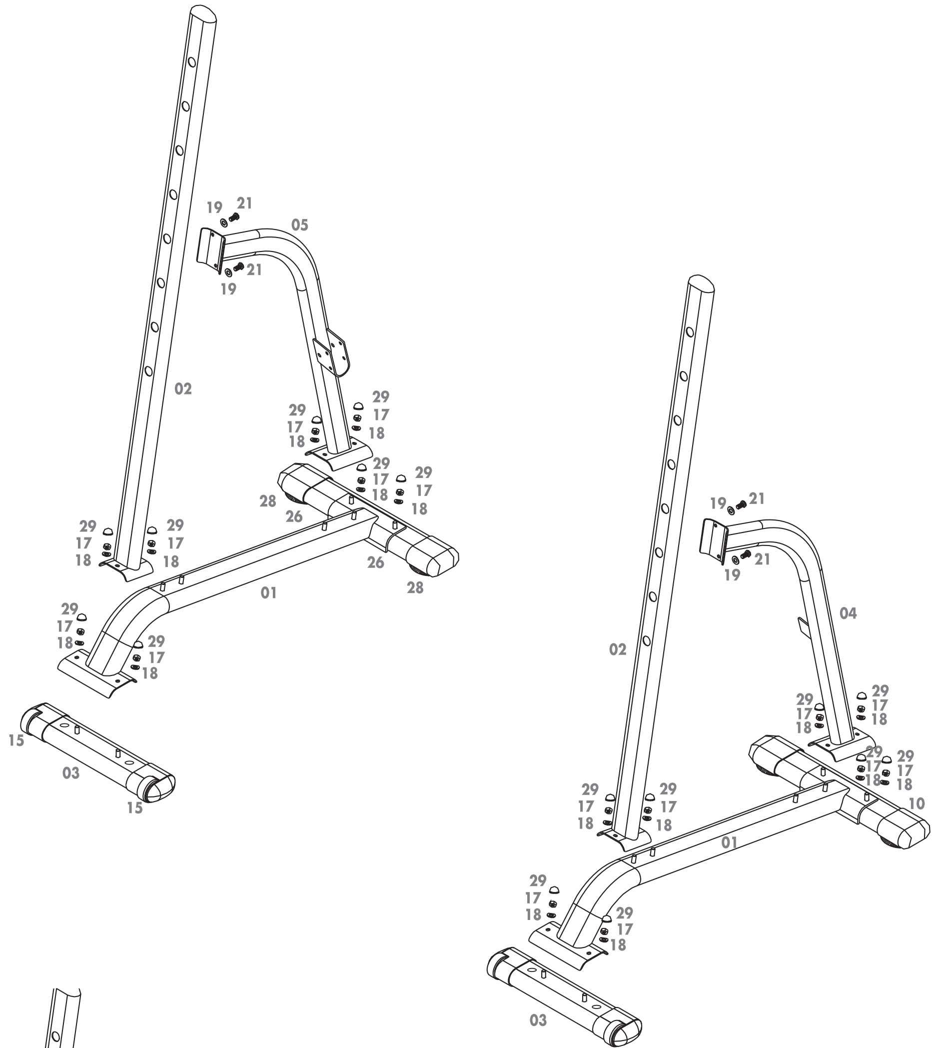


29

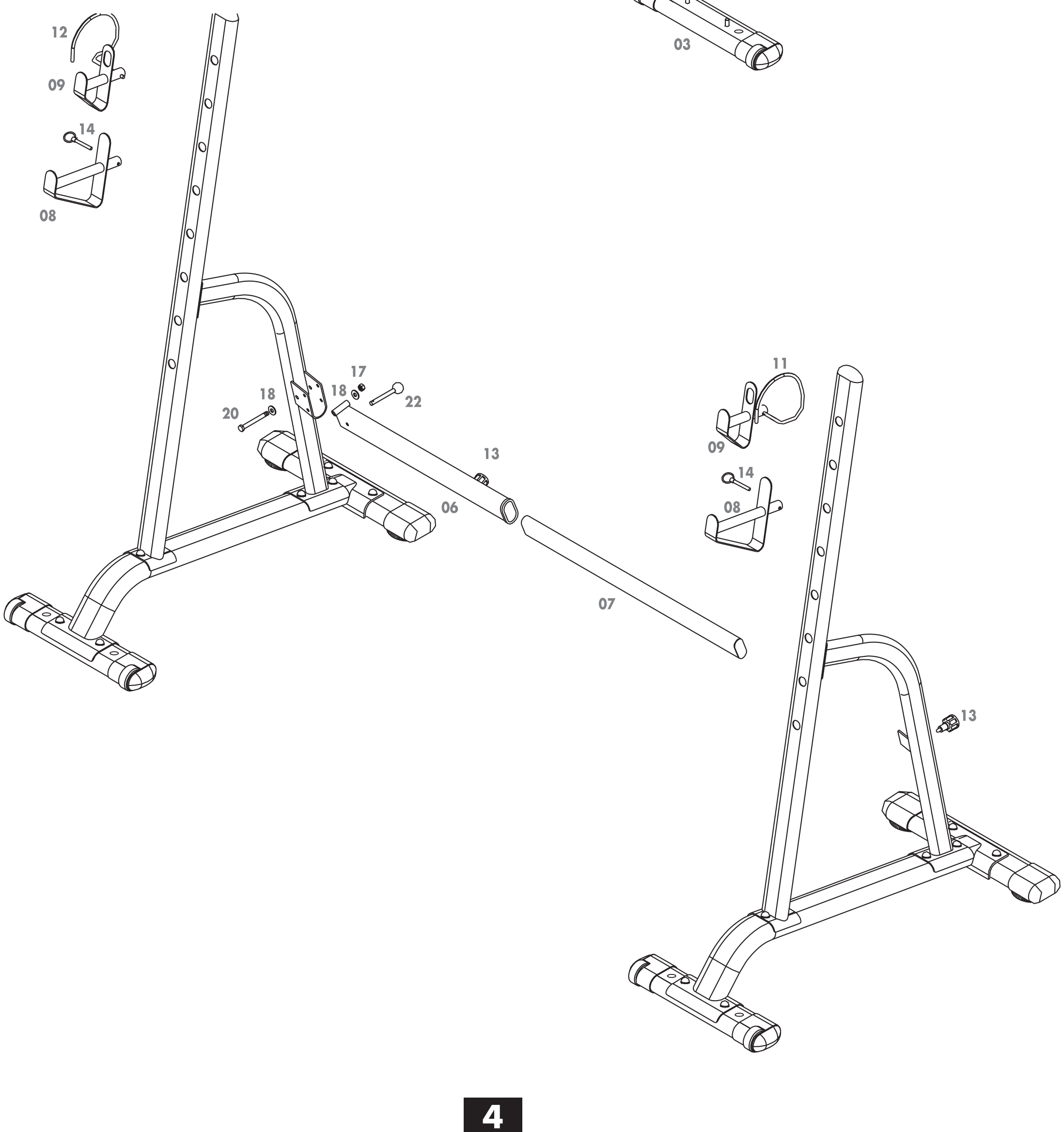


x2

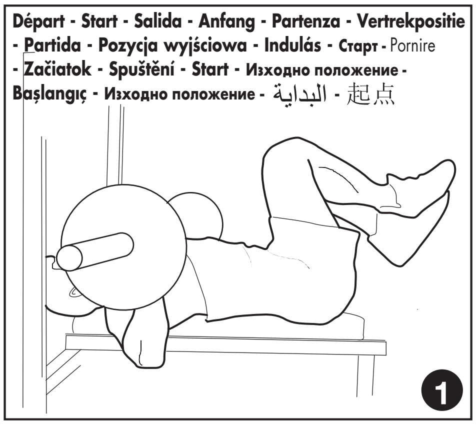
1

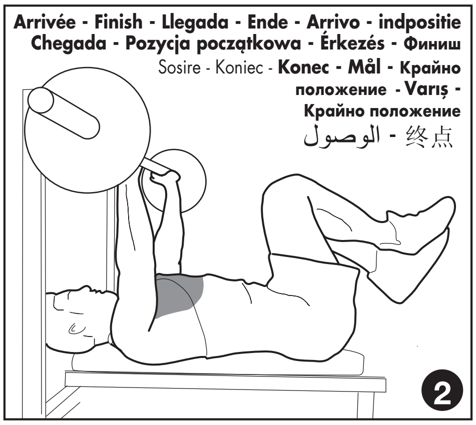

19
21
05
21
19
02
29
17
18
28
26
01
15
03
04
10

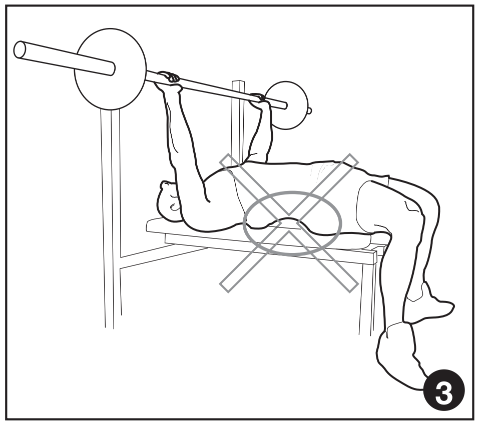
2

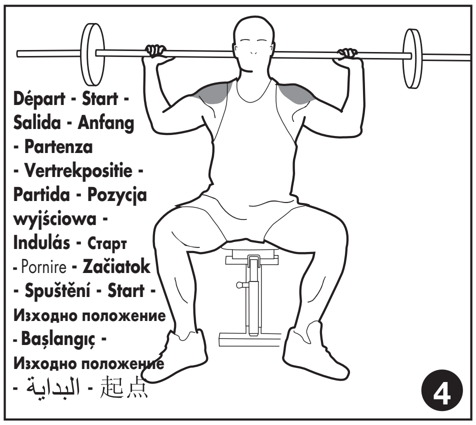

12
09
14
08
18
20
17
22
13
06
07
11

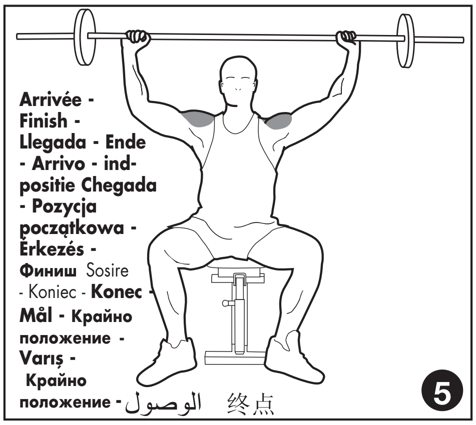
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

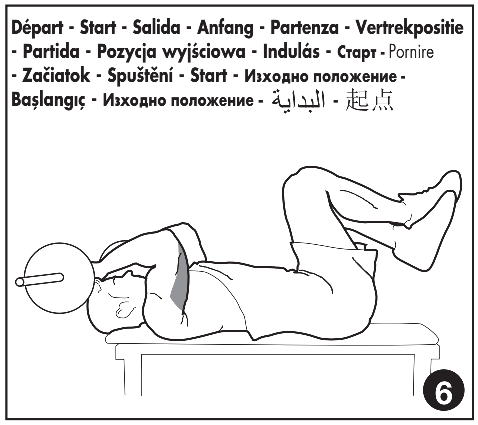






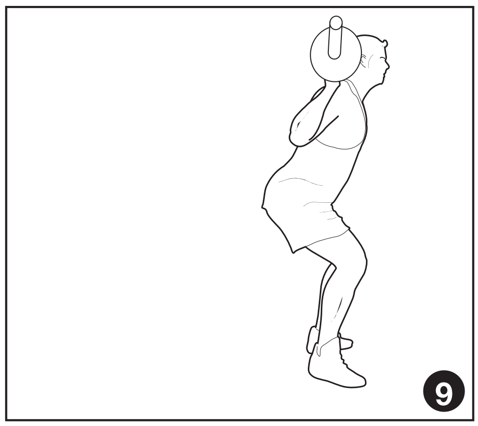




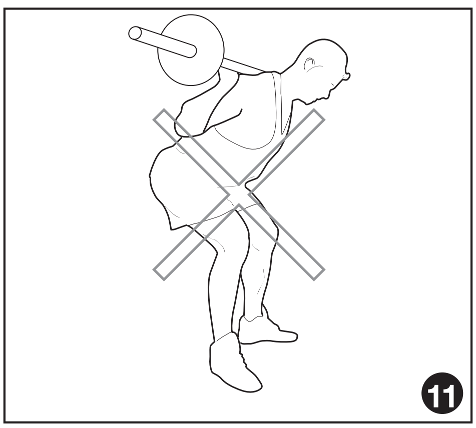


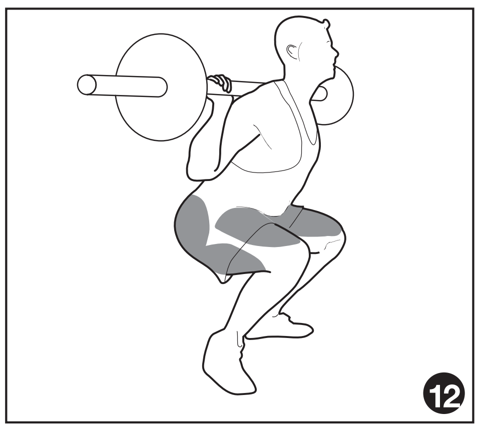










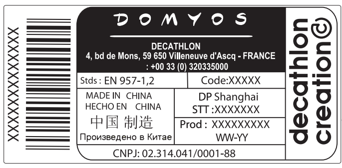


E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en forma.
Producto creado por deportistas y para deportistas. Estaremos encantados de recibir todos sus comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, al igual que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: www.domyos.com.
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

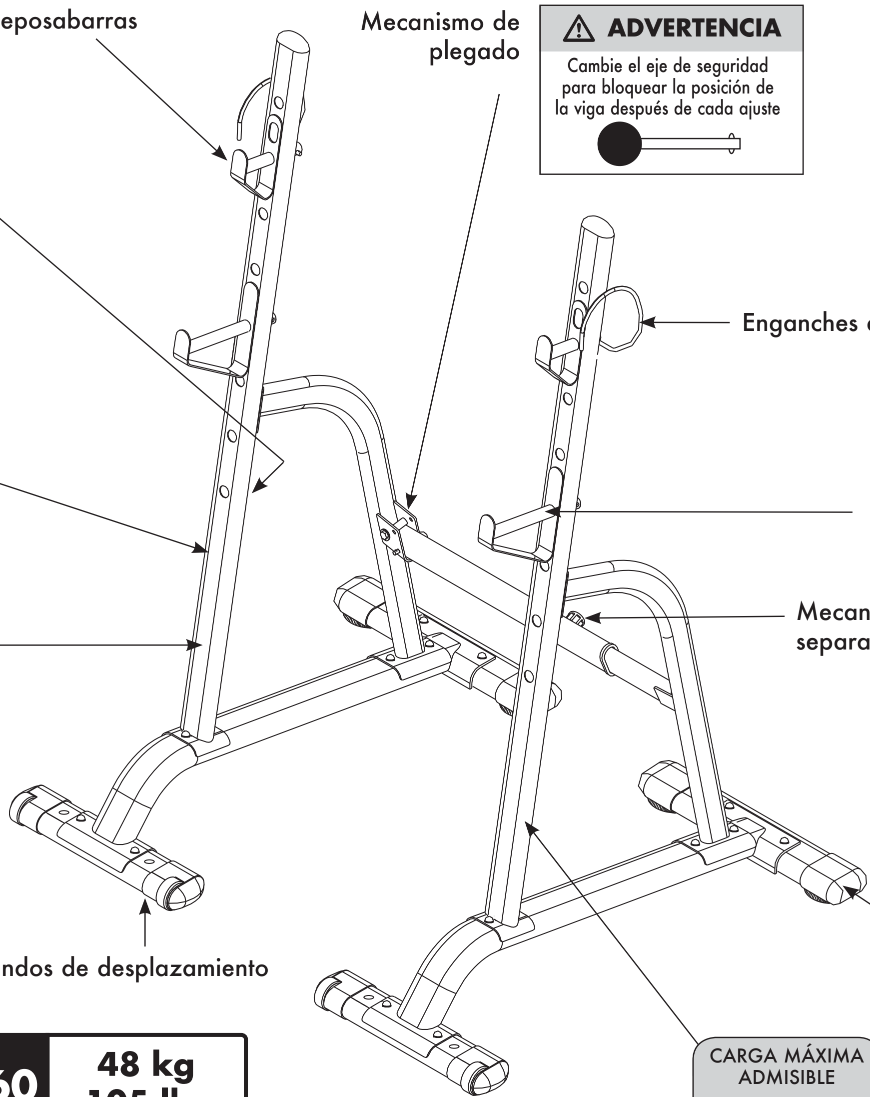
Este producto es un soporte que le permite colocar la barra durante el ejercicio. Se puede utilizar para la posición de « en cuclillas » y parea los movimientos de levantadas en asociación con un banco plano o inclinable de tipo BI 460. Los soportes cortos le permiten colocar la barra entre cada ejercicio. Estos soportes de peso superiores están equipados con ganchos de seguridad y no con ejes. Los topes (soportes largos) le servirán de seguridad para colocar la barre en posición baja en caso de desfallecimiento. Estos topes están equipados con ejes.



⚠ ADVERTENCIA

Cambie el eje de seguridad para bloquear la posición de la viga después de cada ajuste

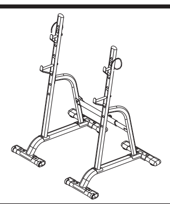
CARGA MÁXIMA ADMISIBLE
250 kg / 550 lbs



⚠ ADVERTENCIA

- El uso inapropiado de este aparato puede provocar lesiones graves.
- Antes de usar el aparato, lea atentamente el modo de empleo y respete las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de la misma.
- No acerque las manos, los pies o el cabello a las piezas en movimiento.
- Si el autoadhesivo está dañado, ilegible o ausente, es conveniente reemplazarlo.

CARGA MÁXIMA ADMISIBLE
250 kg / 550 lbs



RBR 560	**48 kg 105 lbs**	
170 x 112 x 185 cm 67 x 44 x 73 inch		

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

ESPAÑOL

SEGURIDAD

Advertencia: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Conserve este manual durante toda la vida del producto.

2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.

3. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se originen en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

4. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.

5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Tenga cuidado de no dañar el suelo.

6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de comenzar a usarlo, compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.

7. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación

8. No guarde el producto en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño, etc.)

9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo.

10. Si siente dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte al médico.

11. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.

12. No haga modificaciones en este producto.

13. Antes de cambiarlo de posición o de plegarlo, levante la barra y los pesos del reposabarras.

14. Cargue y descargue la barra simultáneamente de los dos lados. La carga de uno solo podría hacer bascular la barra a pesar de los enganches antibasculamiento. Estos ganchos de seguridad deben recubrir la barra de ejercicio durante la carga o la descarga.

15. Carga máxima: 250 kg

16. Le recomendamos fijar su RBR560 en el suelo con los orificios que se encuentran en las patas delanteras. Consulte a un profesional a fin de definir los elementos de fijación en función de la naturaleza de su suelo.

MANTENIMIENTO

Este aparato necesita un mantenimiento mínimo. Si desea limpiarlo, utilice une esponja y agua limpia para todas las partes del aparato, que deben limpiarse con un trapo seco.

AJUSTE

Para ajustar la longitud del soporte de la barra, utilice el mango de “Pull and Turn” (tirar y girar).
Destornille y tire del mango sin sacarlo completamente. A continuación podrá ajustar la longitud.

GARANTÍA

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
Daño causado durante el transporte.
Mal uso o uso anormal.
Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y/o provincias.

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D’ASCQ – France

E S P A Ñ O L

USO

Para un entrenamiento óptimo, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Si es principiante, comience a entrenarse durante varias semanas con unas pesas ligeras, para habituar el cuerpo al trabajo muscular.
- Antes de cada sesión, caliente por medio de un trabajo cardiovascular, con series sin pesas o ejercicios de calentamiento y estiramientos en el suelo. Aumente progresivamente las cargas.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sobresaltos.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite cruzar o combar la espalda durante el movimiento.
- Si es principiante, trabaje por series de 10 a 15 repeticiones, en general, 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día; más bien, reparta su entrenamiento.

EJERCICIOS

PECTORALES

Levantada tendido 1-2-3

Para realizar con un banco plano

Material: un banco plano, una barra de musculación de 1,55 m mínimo, discos de fundición y el RBR 560

Posición: ajuste la distancia entre le el reposabarras y el banco, y la altura de los tetones de forma que se pueda sujetar la barra. Banco plano, acostado sobre la espalda, sostenga la barra del reposabarras. La sujeción de la mano derecha debe ser superior a la distancia entre los hombros. (Los brazos y antebrazos deben formar un ángulo de 90° cuando esté en medio del movimiento.) La cabeza debe reposar en el banco. La espalda debe estar completamente plana. Para evitar que la región lumbar se arquee, puede colocar los talones sobre el banco o doblar las piernas sobre sí mismo.

Ejercicio: inspire, mientras lleva la barra a la altura del pecho sin colocarla; empuje la barra y espire poco a poco. Los codos deben estar separados (los brazos y el torso deben formar un ángulo de 90°).

Músculos ejercitados: Músculos ejercitados: pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros

Levantada inclinado

Para realizar con un banco inclinable

Mismo ejercicio inclinando la espalda hasta los 45°, inclinando el asiento y aumentando la altura de los tetones.

Esta posición ejercita de igual manera los músculos pectorales, pero se localiza sobre todo la parte superior de estos músculos.

Levantada inclinado

Para realizar con un banco inclinable

Mismo ejercicio inclinando el banco y bajando al máximo el reposabarras. Bloquee la pata con el eje para poder sujetar las piernas durante el ejercicio.

Esta posición ejercita de igual manera los músculos pectorales, pero localiza la parte inferior.

HOMBROS

Levantada de nuca 4-5

Para efectuar con un banco inclinable a 85°

Material: un banco plano, una barra de musculación de 1,55 m mínimo, discos de fundición y el RBR 560

Posición: ajuste el respaldo del banco a 85°. Ajuste el asiento en horizontal y los tetones en posición alta, lleve hacia atrás el banco hacia el reposabarras de forma que pueda sostener la barre fácilmente.

Ejercicio: sostenga la barra con una sujeción de manos superior a la distancia entre los hombros. Lleve la barra detrás de la nuca mientras inspira. Sople mientras coloca la barra encima de la cabeza, hasta extender los brazos, sin bloquear completamente los codos.

Músculos ejercitados: deltoides externos

TRICEPS

Prensa francesa 6-7

Para realizar con un banco plano

Material: un banco plano, una barra de musculación, discos de fundición y el RBR 560.

Posición: la misma que en la levantada acostado. Sostenga la barra en medio, con una sujeción apretada (separación de las manos, aproximadamente 20 cm).

Ejercicio: lleve la barra hacia delante, mientras inspira. Vuelva a llevar la barra hacia arriba, mientras espira. Sólo deben moverse los antebrazos. Los codos, el torso y los brazos no deben participar en el movimiento.

Músculos ejercitados: tríceps (extensores de los brazos).

MUSLOS

Cuclillas 8-9-10-11-12

ATENCIÓN : Este ejercicio necesita un mínimo de práctica y una posición perfecta para evitar cualquier riesgo de daños corporales. Si es principiante, solicite consejo antes de comenzar este ejercicio. No ponga demasiado peso en la barra. No realice este ejercicio si no está seguro de la posición.

Material: RBR 560, una barra de 1,55 m, el ideal es entrenarse con una barra de 2 m si carga la barra con mucho peso (a partir de 100 kg). También se necesita un cinturón de musculación para proteger los lumbares.

Posición: ajuste la altura del reposabarras y coloque los ganchos de seguridad de forma que pueda colocar la barra encima en caso de dificultad para levantar la barra. Colóquese de cara al reposabarras del lado opuesto al banco. Sostenga la barra detrás de los trapecios. La barra debe reposar en la barra de los trapecios y no sobre la nuca. Dé un paso hacia atrás. Las puntas de los pies deben girarse hacia el exterior, con una distancia de pies ligeramente superior a la longitud de la espalda.

Ejercicio: inspirando, colóquese en cuclillas con la espalda y la cabeza rectas. Las rodillas deben estar ligeramente giradas hacia el exterior. Las rodillas no deben llegar más lejos de los pies durante el movimiento. Cuando los muslos llegan a la posición horizontal, levántese espirando. No doble completamente las rodillas. Vuelva a la posición de "en cuclillas" inspirando, y vuelva a levantarse espirando.

Músculos ejercitados: cuadriceps, iscquios y glúteos